Gebrauchsanleitung
ab Seite 3

Instruction manual
starting on page 15

Mode d'emploi
à partir de la page 27

Handleiding
vanaf pagina 39

DE

GB

FR

NL

Z 03011_V0

Inhalt

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung 4
Bestimmungsgemäßer Gebrauch 4
Sicherheitshinweise 4
- Verletzungsgefahren 4
- Für Ihre Gesundheit 5
- Das richtige Aufstellen und Anschließen 5
- Der richtige Umgang mit dem Gerät 6

Lieferumfang 6
Geräteübersicht 7
- Funktionen des Computers 7

Vor dem ersten Gebrauch 8
- Lieferumfang auspacken 8
- Gerät zusammenbauen 8
- Pedalschlaufen einstellen 9

Benutzung 9
- Trainingsleitfaden 9
- Training am Gerät 9

Reinigung und Aufbewahrung 10
Fehlerbehebung 11
Technische Daten 11
Entsorgung 11
Explosionszeichnung 12
- Teileliste 13

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Trainingsgerät entschieden haben.

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Gerät, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung

Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.

Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- ❒ Dieses Gerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt. Es ist ausschließlich für eine Benutzung im Sitzen geeignet.
- ❒ Mit dem Trainingsgerät darf jeweils nur eine Person trainieren.
- ❒ Das Gerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- ❒ Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- ❒ Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien und in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (z. B. Badezimmern) **nicht** geeignet.
- ❒ Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- ❒ Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht durch Kinder durchgeführt werden.
- ❒ Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug. Kinder jünger als 8 Jahre und Tiere sind vom Gerät, dem Trainingscomputer und der Anschlussleitung fernzuhalten.
- ❒ Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- ❒ Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- ❒ Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahren

- ❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!
- ❒ Benutzen und lagern Sie das Gerät nur außerhalb der Reichweite von Kindern. Auch der Trainingscomputer und das Netzkabel dürfen für Kinder nicht erreichbar sein.
- ❒ Stellen Sie sich niemals auf das Gerät!

Für Ihre Gesundheit

- ❒ Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, fragen Sie in jedem Fall vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ❒ Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- ❒ **ACHTUNG**: Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- ❒ Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- ❒ Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- ❒ Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Das richtige Aufstellen und Anschließen

- ❒ Lesen Sie vor dem Zusammenbau des Gerätes die Aufbauanleitung sorgfältig durch. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.
- ❒ Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen.
- ❒ Stellen Sie das Gerät immer auf einen trockenen, ebenen und festen Untergrund.
- ❒ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.
- ❒ Halten Sie ausreichend Abstand zu Wärmequellen wie z. B. Heizungen, Kamine oder Öfen, um Geräteschäden zu vermeiden.
- ❒ Schließen Sie das Gerät nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose mit Schutzkontakten an. Die Steckdose muss auch nach dem Anschließen gut zugänglich sein. Die Netzspannung muss mit den technischen Daten des Gerätes übereinstimmen (siehe Kapitel „Technische Daten“). Verwenden Sie nur ordnungsgemäße Verlängerungskabel, deren technische Daten mit denen des Gerätes übereinstimmen.
- ❒ Achten Sie darauf, dass das angeschlossene Netzkabel keine Stolpergefahr darstellt.
- ❒ Verlegen Sie das Kabel so, dass es nicht gequetscht oder geknickt wird und nicht mit heißen Flächen in Berührung kommt.
- ❒ Stellen Sie sicher, dass das Gerät, der Trainingscomputer, das Netzkabel und der Netzstecker nicht ins Wasser fallen oder nass werden können.
- ❒ Schützen Sie Bodenbeläge und Möbel, auf denen das Gerät steht (sowohl während des Aufbaus als auch während der Anwendung) mit einer Unterlage.

❒ Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät besteht, so dass Sie bei der Anwendung nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.

Der richtige Umgang mit dem Gerät

❒ Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

❒ Sollte das Gerät, das Kabel oder der Stecker defekt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice.

❒ Tragen Sie bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe.

❒ Lassen Sie das Gerät nicht fallen und setzen Sie es keinen starken Stößen aus.

❒ Benutzen Sie das Gerät nur, wenn es vollständig zusammengebaut und funktionsfähig ist.

❒ Lassen Sie das Gerät nicht ohne Aufsicht eingeschaltet.

❒ Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.

❒ Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose,
- – wenn Sie das Gerät nicht verwenden,
- – wenn während des Betriebes ein Fehler auftritt,
- – bei einem Gewitter,
- – bevor Sie es reinigen.

❒ Wenn Sie den Netzstecker aus der Steckdose ziehen möchten, ziehen Sie immer am Stecker und nie am Kabel.

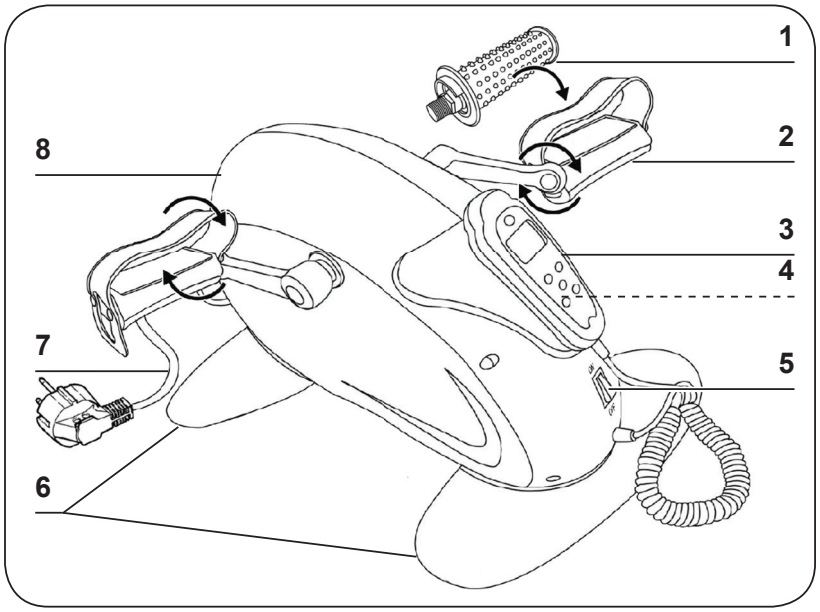
❒ Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein! Stellen Sie sicher, dass das Gerät, Kabel oder Stecker nicht ins Wasser fallen oder nass werden können. Sollte das Gerät ins Wasser fallen, unterbrechen Sie sofort die Stromzufuhr.

❒ Berühren Sie das Gerät, das Kabel oder den Stecker niemals mit feuchten Händen.

Lieferumfang

- 1 Haupteinheit mit Trainingscomputer
- 2 Pedale
- 2 Griffe
- 2 Standfüße
- Befestigungsmaterial
- Werkzeug

Geräteübersicht



1 Handgriff
2 Pedal mit Fußschlaufe
3 Trainingscomputer mit Kabel
4 Magnethalterung (unter dem Trainingscomputer)
5 Ein-Aus-Schalter
6 Standfüße
7 Netzstecker
8 Haupteinheit

Nicht abgebildet:
- Schraubenschlüssel

Funktionen des Computers

- Durch Einschalten des Geräts mithilfe des Ein-/Aus-Schalters (**X**) wird der Trainingscomputer eingeschaltet. Sie können folgende Dinge über den Trainingscomputer einstellen:

Zeit (MIN): Trainingszeit in Minuten, Auswahl zwischen 3, 6, 9, 12 und 15 Minuten

AUTO: automatische Trainingseinheit

Geschwindigkeit (RPM): Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute, Auswahl zwischen 30, 40, 50 und 60 Umdrehungen

Vorwärts/Rückwärts: Drehrichtung der Pedale

Modus: Anzeige der ca. verbrauchten Kalorien (**CAL**), der gefahrenen Runden (**COUNT**) und der bereits trainierten Zeit (**TIME**).

Start/Pause: Einschalten und Unterbrechen des Trainingszyklusses

- **Zeit (MIN)**, **AUTO** und **Geschwindigkeit (RPM)** werden oben im Display angezeigt. Die Auswahl wird Ihnen durch eine Unterstreichung angezeigt.
- Die automatische Trainingseinheit (**AUTO**) wechselt in verschiedenen Abständen zwischen den Geschwindigkeiten und der Drehrichtung der Pedale, um das Training besonders effektiv zu machen. Die Trainingsdauer legen Sie über die Taste **Zeit** vorher selbst fest.
- Sie können die **Vorwärts/Rückwärts** Funktion auch während des Trainings nutzen. Drücken Sie die Taste **Vorwärts/Rückwärts**, das Gerät stoppt. Drücken Sie erneut **Start/Pause**, um das Training fortzusetzen.
- Drücken Sie mehrmals die Taste **Modus**, um zwischen den Anzeigen zu wechseln.

- Durch Ausschalten des Gerätes werden alle Anzeigen auf Null zurückgesetzt.

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät benutzen können, müssen Sie:

- den Lieferumfang auspacken,
- das Gerät zusammenbauen,
- ggf. die Größe der Pedalschlaufen einstellen.

Lieferumfang auspacken

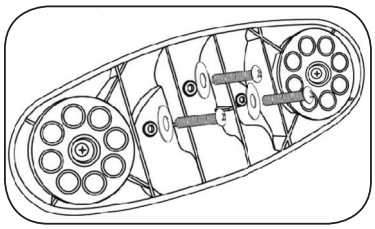
ACHTUNG!

❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

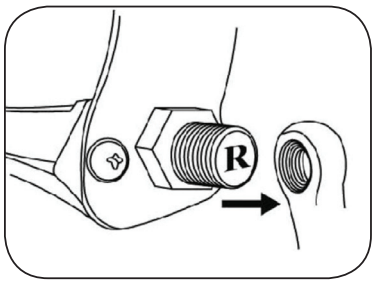
- Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

Gerät zusammenbauen

1. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie vorsichtig auf einen ebenen Boden. Legen Sie bitte vorsichtshalber eine Schutzfolie unter, um evtl. Beschädigungen an empfindlichen Oberflächen zu vermeiden. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien aus Ihrem Arbeitsbereich. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie alle Teile auf Vollständigkeit und Transportschäden untersucht haben und Sie mit der Montage fertig sind. Folgen Sie dieser Anleitung Schritt für Schritt, um Fehler beim Aufbau und der Anwendung zu vermeiden:



2. Schrauben Sie die Standfüße an die Unterseite der Haupteinheit. Verwenden Sie dazu das mitgelieferte Befestigungsmaterial.



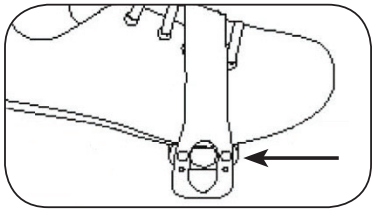
3. Drehen Sie die Pedale bzw. die Griffe mithilfe des mitgelieferten Maulschlüssels an den Halterungen fest. Achten Sie dabei darauf, dass die Markierungen **L** (links) und **R** (rechts) auf den Pedalen/Griffen und Halterungen übereinstimmen.

   Das rechte Pedal/der rechte Griff (Rechtsgewinde) wird im Uhrzeigersinn festgedreht.

   Das linke Pedal/der linke Griff (Linksgewinde) wird entgegengesetzt des Uhrzeigersinns festgedreht.

4. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile gut am Gerät befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen!

Pedalschlaufen einstellen



Sie haben die Möglichkeit die Schlaufengröße am Pedal einzustellen. Schrauben Sie dazu die Kreuzschlitzschrauben an den Pedalen los und stellen die gewünschte Größe ein. Schrauben Sie anschließend die Schrauben wieder fest.

Benutzung

Trainingsleitfaden

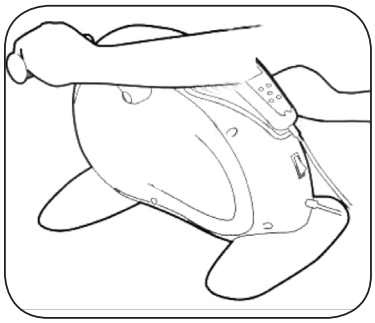
- Tragen Sie bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe.
- Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren. Wir empfehlen Ihnen am Anfang dreimal pro Woche mit mindestens einem Tag Pause dazwischen zu trainieren. Wenn Sie regelmäßig trainieren, können Sie die Trainingshäufigkeit nach einigen Monaten auf bis zu fünfmal pro Woche erhöhen.
- Der Körper – besonders das Herz und der Kreislauf – benötigen für die durch das Training entstehenden Veränderungen Zeit zur Anpassung. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, die Belastung ganz langsam zu steigern und unbedingt auf entsprechende Pausen während und nach dem Training zu achten. Trainieren Sie also zunächst in einem Leistungsbereich, in dem Sie sich nicht verausgaben. Trainieren Sie besonders am Anfang in einem Tempo, das Sie als angenehm empfinden. Nach regelmäßigem Training können Sie die Trainingsdauer oder den Drehwiderstand des Gerätes erhöhen.

Training am Gerät

Beginnen Sie das Training langsam bei einem geringen Drehwiderstand und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch beherrschbaren Leistungsstufe. Den Drehwiderstand können Sie über den Trainingscomputer einstellen (siehe Kapitel „Funktionen des Computers“).
Sie können mit dem Gerät sowohl die Bein- als auch die Armmuskulatur trainieren.

<u>Beine:</u>

1. Stellen Sie das Gerät auf den Boden.
2. Setzen Sie sich davor auf einen Stuhl oder in einen Sessel oder legen Sie sich auf eine bequeme Unterlage (z.B. Isomatte).
3. Schrauben Sie die Pedale an die Halterungen (siehe Kapitel „Gerät zusammenbauen“) und stellen Sie die Fußschlaufen so ein, dass Sie bequem in die Schlaufen rein und raus kommen (siehe Kapitel „Pedalschlaufen einstellen“).



Arme:

1. Stellen Sie das Gerät auf einen Tisch.
2. Setzen Sie sich davor auf einen Stuhl.
3. Schrauben Sie die Griffe an die Halterungen (siehe Kapitel „Gerät zusammenbauen“).

Weitere Schritte:

4. Stellen Sie den Ein-/Aus-Schalter **(5)** auf die Position **I (An)**. Die Kontrollleuchte leuchtet auf und der Trainingscomputer schaltet sich ein.
5. Stellen Sie die gewünschte Trainingsdauer und den gewünschten Drehwiderstand über den Trainingscomputer ein (siehe Kapitel „Funktionen des Computers“).
6. Stecken Sie die Füße in die Pedalschlaufen bzw. halten Sie die Griffe fest und drücken Sie auf **Start/Pause** auf dem Trainingscomputer. Die Pedale/Griffe beginnen, sich gleichmäßig zu drehen.
7. Nach Ablauf der eingestellten Trainingsdauer hören die Pedale/Griffe auf, sich zu drehen.
8. Stellen Sie den Ein-/Aus-Schalter **(5)** auf die Position **O (Aus)**.

Sie können zur Überwachung Ihres Trainings über die Taste **Modus** drei verschiedene Modi einsehen:

– die Anzahl der Runden, die Sie schon gemacht haben (**COUNT**),
– die Zahl der Kalorien, die Sie schon verbraucht haben (**CAL**) und
– die Dauer der Zeit, die Sie schon trainieren (**TIME**).

Drücken Sie die Taste mehrfach, um zwischen den Anzeigen zu wechseln.

Reinigung und Aufbewahrung

ACHTUNG!

❒ Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.

- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel. Trocknen Sie anschließend vollständig mit einem trockenen, weichen Tuch nach.
- Bewahren Sie das Gerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort auf.

Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache/Lösung
Das Gerät funktioniert nicht.	• Befindet sich der Haupt-Netzschalter auf Position **I**? • Steckt der Netzstecker richtig in der Steckdose? • Ist die Steckdose defekt? Probieren Sie eine andere Steckdose. • Überprüfen Sie die Sicherung Ihres Netzanschlusses.

Technische Daten

Artikelnummer:	Z 03011
Modellnummer:	HM-001
Spannungsversorgung:	220 V ~ 50 Hz, 50 W
Schutzklasse:	II
Max. Belastbarkeit:	100 kg

CE

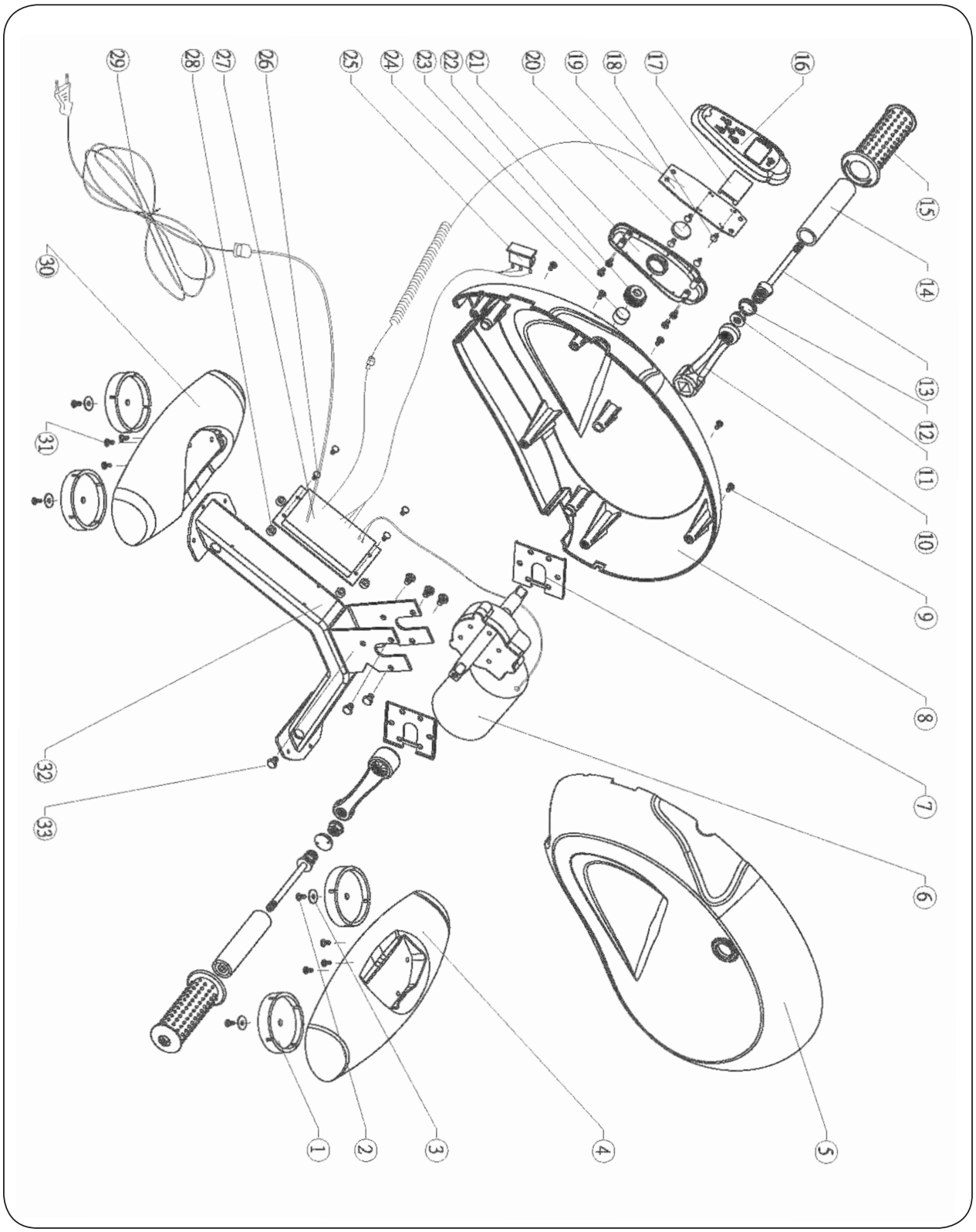
Entsorgung

Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.

Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Es gehört nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie es an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

Explosionszeichnung



Teileliste

1 Standfußkappe (4x)
2 Schraube M5*12 mm (4x)
3 Unterlegscheibe (4x)
4 Standfuß, hinten (1x)
5 Gehäusehälfte, rechts (1x)
6 Schwingrad (1x)
7 Metallplatte (2x)
8 Gehäusehälfte, links (1x)
9 Schraube 4x18mm (5x)
10 Pedalkurbel (2x)
11 Mutter M10 (2x)
12 Abstandsbuchse (2x)
13 Griffstange (2x)
14 Griffstangenhalterung (2x)
15 Handgriff (2x)
16 Trainingscomputer Frontblende (1x)
17 Trainingscomputer Display (1x)
18 Schraube für Displayhalterung (4x)
19 Trainingscomputer Haupteinheit (1x)
20 Magnethalterung (1x)
21 Trainingscomputer Rückblende (1x)
22 Magnet (1x)
23 Schraube 2,5x8mm (4x)
24 Metallstück (1x)
25 Ein-/Aus-Schalter
26 Schraube 2,5x8mm (4x)
27 Netzteil (1x)
28 Mutter
29 Netzstecker mit Kabel, 1,5m (1x)
30 Standfuß, vorne (1x)
31 Schrauben M5x12mm (6x)
32 Gestell
33 Schrauben M6x12mm (3x)
zusätzlich: Schraubenschlüssel (1x)

Kundenservice / Importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Deutschland
Tel.: +49 38851 314650 *)
*) 0 – 30 Ct. / Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

Alle Rechte vorbehalten.

Content

Meaning of the symbols in this instruction manual: 16
Proper use 16
Safety notes 16
- Risks of injury 16
- For your health 17
- Setting up and connecting the machine properly 17
- Handling the machine properly 18

Product contents 18
Machine overview 19
- Functions of the workout computer 19

Before first use 20
- Unpacking the product contents 20
- Assembling the machine 20
- Adjusting the pedal straps 21

Use 21
- Guideline for your workout 21
- Working out on the machine 21

Cleaning and storage 22
Troubleshooting 22
Technical data 23
Disposal 23
Exploded drawing 24
- Parts list 25

Dear customer,

We are delighted that you have decided on this fitness machine.

Please carefully read through the instruction manual prior to using the machine for the first time and store these instructions in a safe place. These instructions are to accompany the machine when it is passed on to others. The manufacturer and importer assume no liability in the event the data in this instruction manual have not been observed!

As part of ongoing development, we reserve the right to alter the machine, packaging or enclosed documentation at any time.

If you have any questions, please contact customer service via our website:

www.service-shopping.de

Meaning of the symbols in this instruction manual:

All safety notes are marked with this symbol. Please carefully read through and obey the safety notes in order to avoid injury to persons and damage to property.

Tips and recommendations are marked with this symbol.

Proper use

- ❒ This machine is designed for enhancing your fitness and physical condition. The machine is only intended to be used while sitting.
- ❒ Only one person at a time may use the fitness machine.
- ❒ The machine has a carrying capacity of **no more than 100 kg**.
- ❒ The machine is exclusively intended to be used at home.
- ❒ The machine is **not** suitable for use outdoors and in rooms with high humidity (e.g. bathrooms).
- ❒ This machine is **not** suitable for therapeutic applications.
- ❒ This machine may be used by children ages 8 and over as well as persons with impaired physical, sensory or mental capacities or those lacking experience and/ or knowledge if they are supervised or have been instructed in how to safely use the machine and have understood the risks associated with operating the machine. Children may not play with the machine. Cleaning and user maintenance must not be performed by children.
- ❒ The fitness machine is **not** a toy. Keep children under 8 years of age and animals away from the machine, the workout computer and the connection line.
- ❒ The machine is intended for domestic, not commercial use.
- ❒ Only use the machine as described in these instructions. Any other use is deemed improper.
- ❒ Defects arising due to improper handling, damage or attempts at repair are excluded from the warranty. This also applies to normal wear and tear.

Safety notes

Risks of injury

- ❒ Keep children and animals away from the machine and packaging material. There is a danger of injury and suffocation!
- ❒ Only use and store the machine out of the reach of children. The mains cord as well as the workout computer may also not be accessible for children.
- ❒ Never stand on top of the machine!

For your health

- ❒ If you belong to a risk group with respect to your health, be absolutely sure to consult your physician prior to using the machine. If applicable, consult your workout plan with him/her.
- ❒ Pregnant persons are not allowed to use the machine or only after having consulted their physician.
- ❒ **ATTENTION**: Immediately stop your workout if you feel weak or dizzy. In the event of nausea, pain in the chest or limbs, heart palpation or other symptoms, please immediately contact a physician.
- ❒ Never workout on a full stomach. Do not eat at least one hour before and after your workout.
- ❒ Do not workout if you already tired and exhausted.
- ❒ Always remember that your body needs plenty of liquids when performing physical activity. You should definitely satisfy the body's need for liquids.
- ❒ We expressly point out that using the machine improperly or exercising too intensively could be hazardous to your health.

Setting up and connecting the machine properly

- ❒ Before assembling the machine, please carefully read through the assembly instructions. Please exactly follow the described steps in the correct order.
- ❒ Only use the machine in enclosed areas.
- ❒ Always place the machine on a dry, level and solid base.
- ❒ Do not subject the machine to extreme temperatures, severe temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.
- ❒ Maintain adequate distance to heat sources such as radiators, fireplaces or ovens to prevent damage to the machine.
- ❒ Only connect the machine to a properly installed socket with protective earth contacts. The socket must also be easily accessible after the machine has been connected. The mains voltage must correspond to the technical data of the machine (see chapter "Technical data"). Only use proper extension cords, whose technical data correspond to those of the machine.
- ❒ Ensure that the connected mains cord does not pose a tripping hazard.
- ❒ Lay the cord such that it is not crushed or creased and such that it does not come into contact with hot surfaces.
- ❒ Make sure that the machine, the workout computer, the mains cord and the mains plug can not fall in water or are at risk of getting wet.
- ❒ Use a base to protect floors and furniture, which the machine is standing on (both during set-up and during use).
- ❒ Make sure that there is sufficient space around the machine before each use so that you don't bump against walls, furniture etc. when using it.

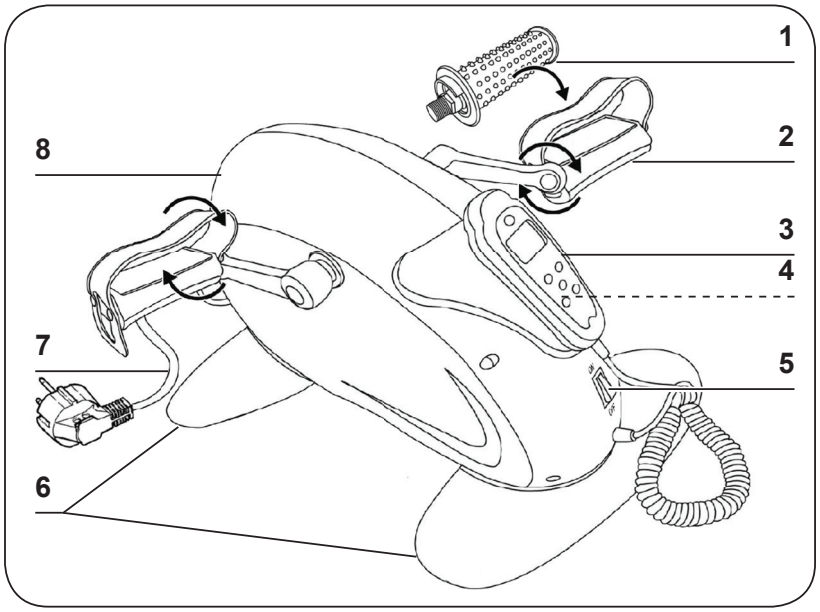
Handling the machine properly

- ❒ For your own safety, always check the machine for damages prior to using it (loose screws, worn parts etc.). In the event of defects, the machine may not be used until it has been repaired.
- ❒ If the machine, cord or plug are defective, do not attempt to repair the machine yourself. In the event of damage, contact the customer service department.
- ❒ When performing exercises, wear comfortable, loose-fitting clothing and non-slip gym shoes.
- ❒ Do not allow the machine to fall and do not subject it to strong percussions.
- ❒ Only use the machine if it has been properly assembled and is fully functional.
- ❒ Do not leave the machine on when it is unattended.
- ❒ The machine may only be used by one person at a time.
- ❒ Remove the mains plug from the socket
  - – if you are not using the machine,
  - – if a fault occurs during operation,
  - – in a storm,
  - – before you clean it.
- ❒ If you wish to remove the mains plug from the socket, never pull on the cable, but always on the plug.
- ❒ Never submerge the machine in water or other liquids! Ensure that the machine, cable or plug do not fall in water or are at risk of getting wet. If the machine falls in water, immediately disconnect the power supply.
- ❒ Never touch the machine, the cable or the plug with wet hands.

Product contents

- 1 main unit with workout computer
- 2 pedals
- 2 handles
- 2 support feet
- Mounting material
- Tools

Machine overview



1 Handle
2 Pedal with foot strap
3 Workout computer with cord
4 Magnetic holder (under the workout computer)
5 On/Off switch
6 Support feet
7 Mains plug
8 Main unit

Not shown:
- Spanner

Functions of the workout computer

- Switching the machine on with the On/Off switch (**X**) activates the workout computer. You can configure the following settings with the workout computer:

Time (MIN): Workout time in minutes, choose from 3, 6, 9, 12 and 15 minutes

AUTO: automatic workout

Speed (RPM): Number of pedal rotations per minute, choose from 30, 40, 50 and 60 rotations

Forward/Backward: Direction of rotation (pedals)

Mode: Displays the approximate number of calories burned (**CAL**), laps completed (**COUNT**) and the duration of the workout so far (**TIME**).

Start/Pause: Starts and pauses the workout cycle

- **Time (MIN)**, **AUTO** and **speed (RPM)** are shown at the top of the display. The selected setting is underlined.
- The automatic training unit (**AUTO**) switches between the speeds, the direction of rotation (pedals) in different intervals to maximise the effectiveness of the workout. You use the **Time** button to set the length of the workout in advance.
- You can also use the **forward/backward** function during the workout. Push the **forward/backward** button and the machine will stop. Push **Start/Pause** again to resume the workout.
- Push the **Mode** button several times to switch between readouts.
- When the machine is switched off, all readouts will be reset to zero.

Before first use

Before you can use the machine, you must:

- unpack the product contents,
- assemble the machine,
- adjust the size of the pedal straps if necessary.

Unpacking the product contents

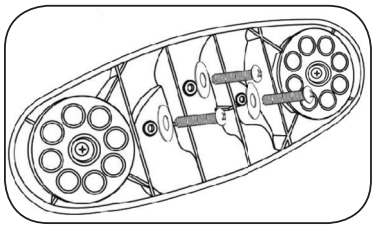
ATTENTION!

❒ Keep children and animals away from the packaging material. Danger of suffocation exists!

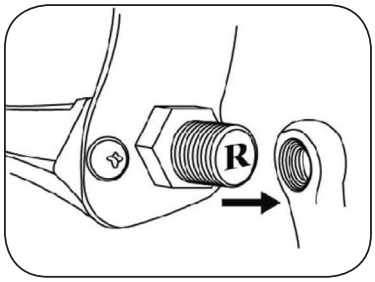
- Unpack all parts and make sure that the product contents are complete (see chapter “Scope of delivery”) and check for any damages from transport. If you identify damages to the components, do not use them (!), instead contact our customer service centre.

Assembling the machine

1. Remove all parts from the packaging and carefully lay them out on an even floor. As a precautionary measure, set down a protective foil to prevent any damage to sensitive surfaces. Remove all packaging materials from your work area. Only dispose of the packaging material once you have checked to make sure all parts have been delivered, that there are no transport damage present and once you have finished assembling the machine. Follow the steps in these instructions to avoid improper assembly and use:



2. Screw the support feet onto the bottom of the main unit. Use the enclosed mounting materials for this purpose.



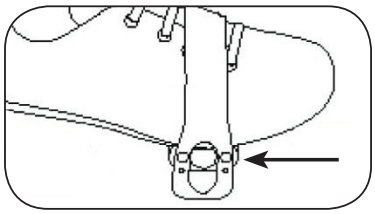
3. Use the enclosed spanner to turn the pedals or handles into the holders until secure. In the process, make sure that the **L** (left) and **R** (right) marks on the pedals/handles and holders match.

   The right pedal/right handle (right-hand thread) is screwed in a clockwise direction until secure.

   The left pedal/left handle (left-hand thread) is screwed in a counter-clockwise direction until secure.

4. Make sure that all parts are securely attached to the machine before you use it!

Adjusting the pedal straps



You can adjust the strap size on the pedal. To do so, unscrew the cross-headed screws on the pedals and set the desired size. Then tighten the screws again.

Use

Guideline for your workout

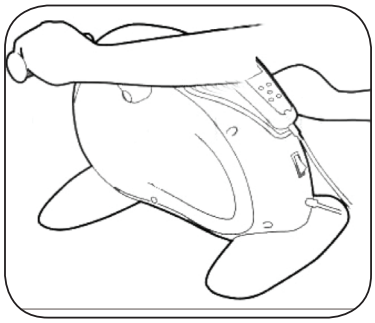
- When performing exercises, wear comfortable, loose-fitting clothing and non-slip gym shoes.
- The goal is not to perform a few exercises in a hurry, but to work out regularly over the long term. We recommend you start by working out three times per week and that you take a break of at least one day between workouts. If you work out regularly, you can increase the frequency of your workouts up to five times per week after a few months.
- Your body – particularly your heart and circulatory system – need time to adjust to the changes brought about by the workout. It is therefore very important to only increase the level of exertion very gradually and to be absolutely sure to take the necessary breaks during and after your workout. Begin by working out at an intensity that doesn't leave you completely exhausted. Especially when you begin your workout, work out at a speed that is pleasant for you. After working out regularly, you can increase the duration of your workout or the rotating resistance of the machine.

Working out on the machine

Start your workout slowly with low rotating resistance and gradually increase the intensity to the desired level which you are able to manage. You can adjust the rotating resistance with the workout computer (see chapter “Functions of the workout computer”).
The machine works both the muscles of your legs and arms.

Legs:

1. Place the machine on the floor.
2. Sit down in front of it on a chair or armchair or lie down on a comfortable surface (e.g. camping mat).
3. Screw the pedals into the holders (see chapter “Assembling the machine”) and adjust the feet straps so that you can insert your feet in the straps and take them back out comfortably (see chapter “Adjusting the pedal straps”).



Arms:

1. Place the machine on a table.
2. Sit down on a chair in front of it.
3. Screw the handles into the holders (see chapter “Assembling the machine”).

Further steps:

4. Set the On/Off switch **(5)** to the **I (On)** position. The power light will illuminate and the workout computer will switch on.
5. Set the desired length of the workout and the desired rotating resistance with the workout computer (see chapter “Functions of the workout computer”).
6. Insert your feet in the pedal straps or firmly grasp the handles and push the **Start/ Pause** button on the workout computer. The pedals/handles will begin to turn evenly.
7. Once the set workout time has elapsed, the pedals/handles will stop rotating.
8. Set the On/Off switch **(5)** to the **O (Off)** position.

To monitor your workout, you can use the **Mode** button to view the three different modes:

– the number of laps you have completed (**COUNT**),
– the number of calories you have burned(**CAL**) and
– the duration of your workout so far (**TIME**).

Push the button several times to switch between readouts.

Cleaning and storage

ATTENTION!

❒ When cleaning, do not use any scouring or abrasive cleaners. They could damage the surface.

- Only clean the machine with a soft, damp cloth and if applicable, mild cleaner. Then wipe it off completely with a dry, soft cloth.
- Store the machine so that it is not accessible to children and animals in a clear, dry, frost-free location that is not exposed to direct sunlight.

Troubleshooting

Problem	Potential cause/solution
The machine is not working.	• Is the primary mains switch set to the **I** position? • Is the mains plug properly connected with the socket? • Is the socket defective? Try another socket. • Check the fuse for your mains connection.

Technical data

Product number:	Z 03011
Model number:	HM-001
Voltage supply:	220 V ~ 50 Hz, 50 W
Safety class:	II
Max. carrying capacity:	100 kg

CE

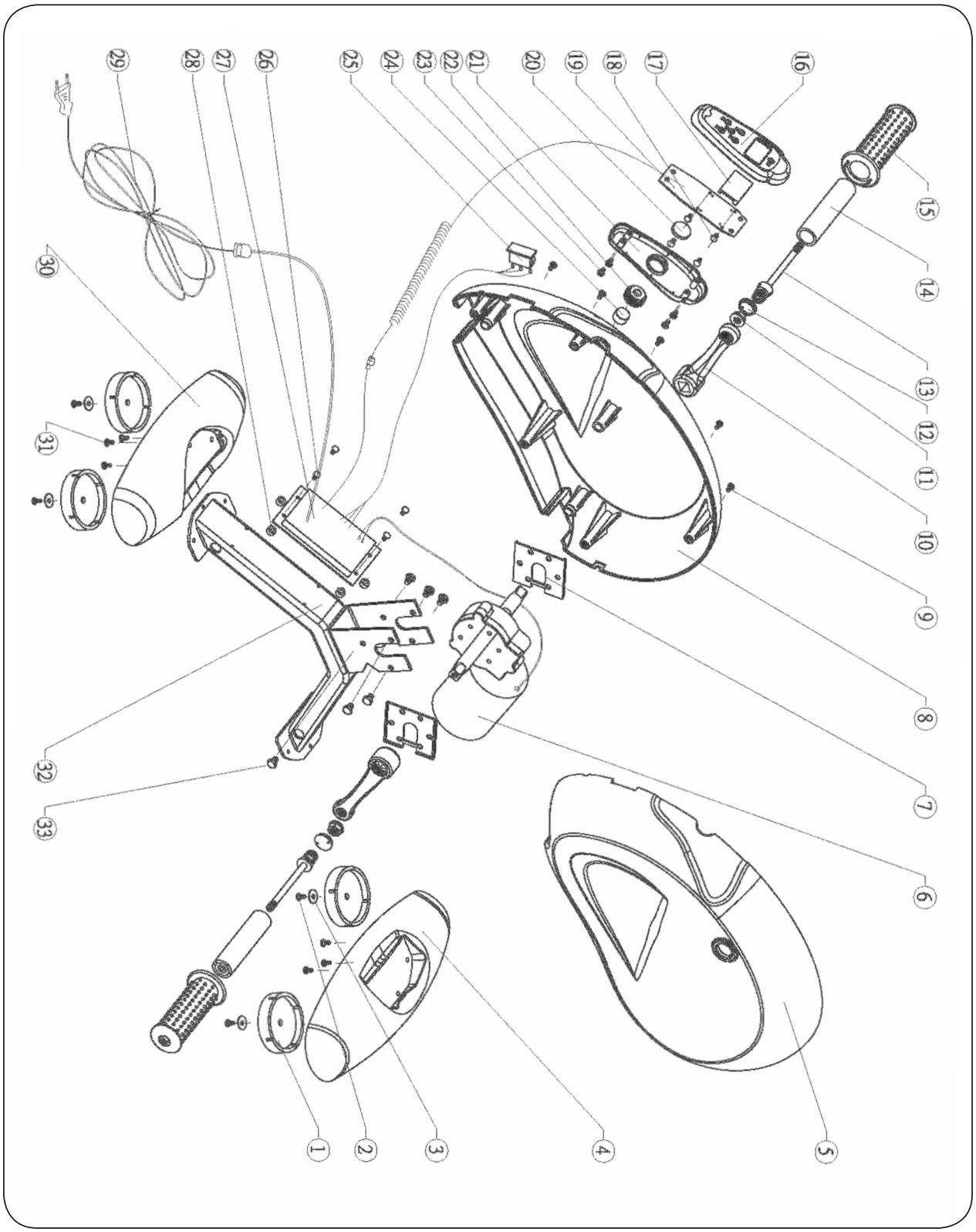
Disposal

The packaging material is recyclable. Dispose of the packaging in an environmentally-friendly manner and make it available to the collection service for recyclable materials.

Dispose of the machine in an environmentally-friendly manner. It does not belong in the household garbage. Dispose of it at a recycling centre for old electrical and electronic machines.

For more information, please contact the administration in your community.

Exploded drawing



Parts list

1 Support foot cap (4x)
2 M5*12 mm screw (4x)
3 Washer (4x)
4 Rear support foot (1x)
5 Right half of the housing (1x)
6 Rotating wheel (1x)
7 Metal plate (2x)
8 Left half of the housing (1x)
9 4 x 18 mm screw (5x)
10 Pedal crank (2x)
11 M10 nut (2x)
12 Spacer sleeve (2x)
13 Handlebar (2x)
14 Handlebar holder (2x)
15 Handle (2x)
16 Front panel for workout computer (1x)
17 Workout computer display (1x)
18 Screw for display holder (4x)
19 Main unit of the workout computer (1x)
20 Magnetic holder (1x)
21 Rear panel of the workout computer (1x)
22 Magnet (1x)
23 2.5 x 8 mm screw (4x)
24 Metal piece (1x)
25 On/Off switch
26 2.5 x 8 mm screw (4x)
27 Mains adapter (1x)
28 Nut
29 Mains plug with cord, 1.5m (1x)
30 Front support foot (1x)
31 M5 x 12 mm screws (6x)
32 Frame
33 M6 x 12 mm screws (3x)
additional: Spanner (1x)

Customer service/importer:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Germany
Tel.: +49 38851 314650 *)
*) Calls subject to a charge.

All rights reserved.

Contenu

Signification des symboles contenus dans ce mode d’emploi 28
Utilisation adéquate 28
Consignes de sécurité 28
Risques de blessure 28
Pour votre santé 29
Mise en place et branchement corrects 29
Le bon usage de l'appareil 30
Contenu de la livraison 30
Vue générale de l'appareil 31
Fonctions de l'ordinateur 31
Avant la première utilisation 32
Déballer la marchandise livrée 32
Assembler l’appareil 32
Régler les sangles des pédales 33
Utilisation 33
Guide d'entraînement 33
Entraînement sur l’appareil 33
Nettoyage et rangement 34
Suppression des défauts 35
Données techniques 35
Élimination 35
Dessin éclaté 36
Liste de pièces 37

Chère cliente, cher client,

Nous nous réjouissons que vous ayez décidé d'acheter cet appareil d'entraînement.

Avant la première utilisation de l'appareil, veuillez lire attentivement ce mode d’emploi et le conserver précieusement. Si vous cédez l'appareil à un tiers, veuillez également lui remettre ce mode d’emploi. Le fabricant et l’importateur déclinent toute responsabilité si les indications de ce mode d’emploi ne sont pas respectées !

Dans le cadre de l'évolution permanente, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment l'appareil, l'emballage et les documents d'accompagnement.

Si vous avez des questions, veuillez vous adresser au service après-vente sur notre site Internet :

www.service-shopping.de

Signification des symboles contenus dans ce mode d’emploi

Toutes les consignes de sécurité sont marquées de ce symbole. Veuillez lire attentivement et entièrement ces consignes et tenez-vous en aux consignes de sécurité pour éviter les dommages corporels et matériels.

Tous les conseils et recommandations sont caractérisés par ce symbole.

Utilisation adéquate

- ❒ Cet appareil est destiné à l'entraînement de bien-être et l'entraînement physique. Il convient exclusivement pour une utilisation en position assise.
- ❒ Une seule personne à la fois peut s'entraîner avec l'appareil.
- ❒ L'appareil supporte une charge admissible **maximum de 100 kg**.
- ❒ L'appareil est exclusivement conçu pour une utilisation à la maison.
- ❒ L'utilisation en plein air et dans des pièces à forte humidité de l'air (p. ex. salle de bain) **n'est pas possible** avec cet appareil.
- ❒ Cet appareil **n'est pas** destiné à un usage thérapeutique.
- ❒ Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou ayant un manque d'expérience et/ou de connaissance si elles sont surveillées ou si elles sont reçu des instruction sur la manière d'utiliser l'appareil en toute sécurité et si elles ont compris les dangers qui peuvent en résulter. Il est interdit aux enfants de jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être réalisés par des enfants.
- ❒ L'appareil d'entraînement **n'est pas** un jouet. Les enfants de moins de 8 ans et les animaux doivent être tenus éloignés de l'appareil, de l'ordinateur d'entraînement et du câble d'alimentation.
- ❒ L’appareil est destiné à un usage en privé, pas pour une utilisation commerciale.
- ❒ Utilisez l’appareil uniquement comme la description du mode d’emploi. Toute autre utilisation est considérée comme contraire aux dispositions.
- ❒ Sont exclus de la garantie tous les défauts causés par une manipulation non appropriée, par un dommage ou par des tentatives de réparation par un tiers. Ceci est aussi valable pour l’usure normale.

Consignes de sécurité

Risques de blessure

- ❒ Tenez les enfants et les animaux éloignés de l'appareil et du matériel d'emballage. Il y a risque de blessure et d'asphyxie !

- ❒ Utilisez et rangez l’appareil uniquement hors de portée des enfants. Même l'ordinateur d'entraînement et le câble d’alimentation ne doivent pas être accessibles aux enfants.
- ❒ Ne vous mettez jamais debout sur l'appareil !

Pour votre santé

- ❒ Si, en ce qui concerne votre santé, vous faisiez partie d’un groupe à risque, veuillez dans tous les cas interroger un médecin avant utilisation. Si nécessaire, déterminez avec lui un programme d’entraînement.
- ❒ Les femmes enceintes ne pourront pas utiliser l’appareil ou seulement après s’être entretenues avec leur médecin.
- ❒ **ATTENTION** : Interrompez immédiatement l’entraînement si vous ressentez des faiblesses ou des étourdissements. En cas de malaise, de douleur abdominale ou dans les articulations, de tachycardie ou d’autres symptômes, veuillez vous adresser immédiatement à un médecin.
- ❒ Ne vous entraînez jamais avec le ventre plein. Une heure avant et après l'entraînement, ne prenez pas de repas.
- ❒ Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué ou épuisé.
- ❒ Pensez toujours que pour une activité sportive votre corps a besoin de beaucoup de liquide. Vous devez satisfaire ce besoin.
- ❒ Nous attirons expressément l'attention sur le fait que vous pouvez subir des dommages sur la santé si l'utilisation de l'appareil n'est pas correcte et si l'entraînement est excessif.

Mise en place et branchement corrects

- ❒ Avant l'assemblage de l'appareil, veuillez lire attentivement les instructions d'assemblage. Il faut respecter à la lettre l'ordre décrit des étapes de travail.
- ❒ Utilisez l'appareil uniquement dans des locaux fermés.
- ❒ Placez toujours l'appareil sur une surface sèche, plate et solide.
- ❒ N’exposez pas l’appareil à des températures extrêmes, à de fortes variations de température, au rayonnement direct du soleil ou à l’humidité.
- ❒ Gardez suffisamment de distance par rapport aux sources de chaleurs, comme p. ex. des chauffages, des cheminées ou des fours afin d'éviter les dommages sur l'appareil.
- ❒ Branchez l’appareil uniquement à une prise électrique installée selon les règles en vigueur et comportant des contacts protégés. Après le branchement, la prise doit aussi être bien accessible. La tension électrique doit correspondre aux données techniques de l'appareil (voir chapitre « Données techniques »). Utilisez uniquement des câbles de rallonge corrects dont les données techniques correspondent à celles de l’appareil.
- ❒ Veillez à ce que le câble d’alimentation branché ne soit pas une cause de trébuchement.

❒ Veuillez disposer le câble de sorte que celui-ci ne soit pas plié, écrasé ou ne soit pas en contact avec des surfaces brûlantes.

❒ Assurez-vous que l'appareil, l'ordinateur d'entraînement, le câble d'alimentation et la prise électrique ne peuvent pas tomber dans l'eau ou devenirhumides.

❒ Protégez le revêtement de sol et les meubles sur lesquels l'appareil se trouve (aussi bien pendant l'assemblage que pendant l'utilisation) en plaçant un tapis.

❒ Avant chaque mise en service, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil pour que vous ne touchiez pas des murs, des meubles ou autres en vous entraînant.

Le bon usage de l'appareil

❒ Dans l'intérêt de votre sécurité, veuillez vérifier avant chaque mise en service si l'appareil n'est pas endommagé (vis desserrées, pièces usées etc.). En présence de défaut, l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à sa réparation.

❒ Si l'appareil, le câble ou la fiche sont défectueux, n'essayez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens. Contactez le service après-vente en cas de dommages.

❒ Pendant les exercices, portez des vêtement agréables et non serrés et des chaussures de sport antidérapantes.

❒ Ne laissez pas tomber l'appareil et ne l'exposez pas à de forts chocs.

❒ Veuillez n'utiliser l'appareil qu'une fois celui-ci entièrement monté et prêt à fonctionner.

❒ Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est en marche.

❒ L'appareil ne pourra être utilisé que par une seule personne.

❒ Débranchez la prise électrique :
- lorsque vous n'utilisez pas l'appareil,
- si, pendant le fonctionnement, une erreur survient,
- lors d'un orage,
- avant de le nettoyer.

❒ Lorsque vous souhaitez retirer la fiche électrique de la prise électrique, tirez toujours la fiche et jamais le câble.

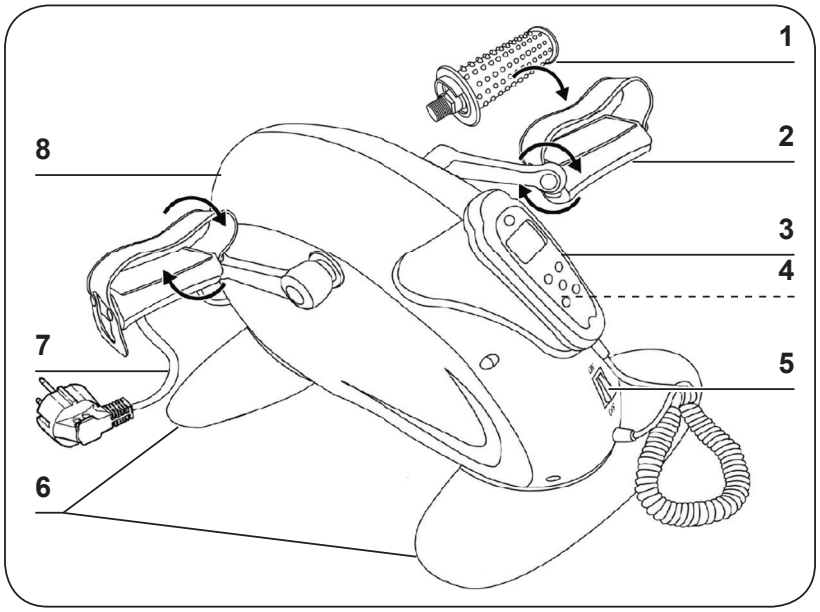
❒ Ne plongez jamais l'appareil dans de l'eau ou d'autres liquides ! Assurez-vous que l'appareil, le câble ou la prise ne peuvent pas tomber dans l'eau ou devenir mouillés. Si l'appareil devait tomber dans l'eau, coupez immédiatement l'alimentation électrique.

❒ Ne touchez jamais l'appareil, le câble ou la prise électrique lorsque vous avez les mains mouillées.

Contenu de la livraison

- 1 unité principale avec ordinateur d'entraînement
- 2 pédales
- 2 poignées
- 2 pieds
- Matériel de fixation
- Outil

Vue générale de l'appareil



1 Poignée
2 Pédale avec sangle
3 Ordinateur d'entraînement avec câble
4 Support magnétique (sous l'ordinateur d'entraînement)
5 Interrupteur marche/arrêt
6 Pieds
7 Fiche électrique
8 Unité principale

Non représenté :
- Clé universelle

Fonctions de l'ordinateur

- En allumant l'appareil à l'aide du interrupteur marche/arrêt (**X**) vous mettez l'ordinateur d'entraînement en marche. Vous pouvez faire les réglages suivants avec l'ordinateur d'entraînement :

Temps (MIN) : Temps d'entraînement en minutes, choix entre 3, 6, 9, 12 et 15 minutes

AUTO : unité d'entraînement automatique

Vitesse (RPM) : Nombre de rotations de pédale à la minute, choix entre 30, 40, 50 et 60 rotations

En avant/en arrière : Sens de rotation des pédales

Mode : Affichage du nombre approximatif de calories dépensées (**CAL**), des tours effectués (**COUNT**) et du temps d'entraînement (**TIME**).

Start/Pause : Lancement et interruption du cycle d'entraînement

- **Temps (MIN)**, **AUTO** et **Vitesse (RPM)** s'affichent en haut de l'écran. La sélection est indiquée par un soulignement.
- L'unité automatique d'entraînement (**AUTO**) commute à différents intervalles entre les vitesses et le sens de rotation des pédales pour rendre l'entraînement particulièrement efficace. La durée d'entraînement se règle au préalable avec la touche **Temps**.
- Vous pouvez utiliser la fonction en avant/en arrière même pendant l'entraînement. Appuyez sur la touche **en avant/en arrière, l'appareil s'arrêt**e. Appuyez de nouveau sur **Start/Pause** pour poursuivre l'entraînement.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche **Mode** pour commuter entre les affichages.
- En éteignant l'appareil, tous les affichages reviennent à zéro.

Avant la première utilisation

Avant de pouvoir utiliser l'appareil, vous devez :

- déballer le contenu,
- assembler l'appareil,
- si nécessaire, régler l'ouverture des sangles des pédales.

Déballer la marchandise livrée

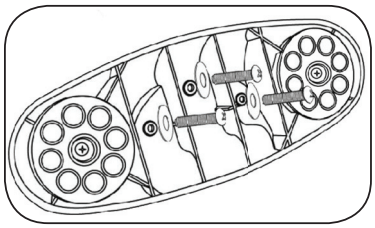
ATTENTION !

❒ Tenez les enfants et les animaux éloignés du matériel d'emballage. Il y a risque d'asphyxie !

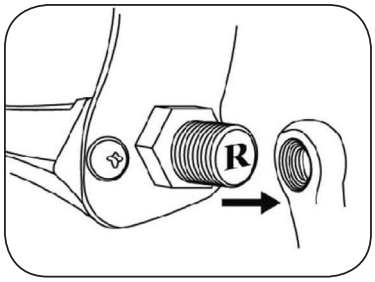
- Déballez toutes les parties et vérifiez si la livraison est complète (voir chapitre « Étendue de la livraison ») et si elle comporte des dommages de transport. Si les composants comportaient des dommages, ne les utilisez pas (!) mais contactez notre service après-vente.

Assembler l'appareil

1. Retirez toutes les pièces de l'emballage et posez-les avec précaution sur un sol plat. Par précaution, placez un film de protection sur le sol pour éviter d'endommager les surfaces sensibles. Enlevez tout le matériel d'emballage de votre secteur de travail. Éliminez le matériel d'emballage seulement lorsque la globalité de toutes les pièces a été contrôlée et que l'assemblage est terminé. Suivez les instructions étape par étape afin d'éviter les erreurs d'assemblage et d'utilisation :



2. Vissez les pieds sous l'unité principale. Pour ce faire, utilisez le matériel de fixation fourni.



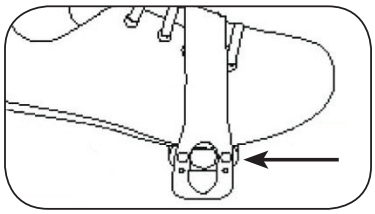
3. Fixez les pédales ou les poignées sur les supports à l'aide de la clé plate fournie. Veillez à ce que les marques **L** (gauche) et **R** (droite) sur les pédales/poignées et les supports coïncident.

   La pédale/poignée de droite (filetage à droite) est fixée en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

   La pédale/poignée de gauche (filetage à gauche) est fixée en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

4. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien fixées sur l'appareil avant d'utiliser l'appareil !

Régler les sangles des pédales



Vous avez la possibilité de régler l'ouverture des sangles sur les pédales. Pour ce faire, dévisser les vis cruciformes sur les pédales et réglez l'ouverture souhaitée. Revissez ensuite correctement les vis.

Utilisation

Guide d'entraînement

- Pendant les exercices, portez des vêtement agréables et non serrés et des chaussures de sport antidérapantes.
- Il ne s'agit pas de faire rapidement quelques exercices, mais de s'entraîner à long terme et régulièrement. Au début, nous vous recommandons de vous exercer trois fois par semaine avec au moins un jour de pause entre. Si vous entraînez régulièrement, vous pouvez, au bout de quelques mois, augmenter la fréquence d'entraînement jusqu'à cinq fois par semaine.
- Le corps – particulièrement le cœur et la circulation sanguine – a besoin d'un temps d'adaptation pour les modifications provoquées par l'entraînement. Pour cette raison, il est particulièrement important de monter en puissance très lentement et de faire des pauses correspondantes pendant et après l'entraînement. Entraînez-vous donc d'abord dans une plage de puissance dans laquelle vous n'allez pas au-delà de vos forces. Au début, entraînez-vous à une vitesse que vous trouvez agréable. Après un entraînement régulier, vous pouvez augmenter la régularité et la durée d'entraînement ou la résistance de rotation de l'appareil.

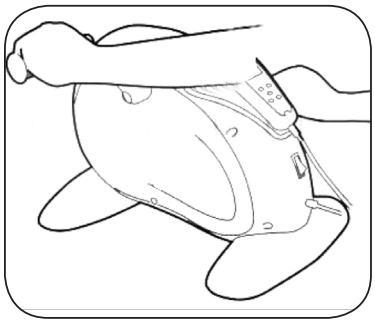
Entraînement sur l’appareil

Commencez l'entraînement lentement avec une faible résistance de pédalage et augmentez peu à peu l'intensité jusqu'au niveau de puissance souhaitée et que vous pouvez maîtriser. Vous pouvez régler la résistance de rotation au moyen de l'ordinateur d'entraînement (voir chapitre « Fonctions de l'ordinateur »).

Avec l'appareil, vous pouvez entraîner aussi bien les muscles des jambes que des bras.

Jambes :

1. Placez l'appareil sur le sol.
2. Asseyez vous devant, sur une chaise ou un fauteuil ou s'allonger sur une surface de confortable (par example une tapis de sol).
3. Vissez les pédales sur les supports (voir chapitre « Assembler l'appareil ») et réglez la sangle des pédales pour que vous pussiez rentrer et sortir le pied sans problème (voir chapitre « Régler les sangles des pédales »).



Bras :

1. Placez l'appareil sur une table.
2. Asseyez-vous devant sur une chaise.
3. Vissez les poignées sur les supports (voir chapitre « Assembler l'appareil »).

Autres étapes :

4. Réglez l'interrupteur marche/arrêt **(5)** sur la position **I (marche)**. Le voyant lumineux s'allume et l'ordinateur d'entraînement se met en marche.
5. Réglez la durée d'entraînement souhaitée et la résistance de rotation avec l'ordinateur d'entraînement (voir chapitre « Fonctions de l'ordinateur d'entraînement »).
6. Placez les pieds dans les sangles de pédales ou maintenez fermement les poignées et appuyez sur **Start/Pause** sur l'ordinateur d'entraînement. Les pédales/poignées commencent à tourner régulièrement.
7. Après écoulement de la durée d'entraînement, les pédales/poignées arrêtent de tourner.
8. Réglez l'interrupteur marche/arrêt **(5)** sur la position **O (arrêt)**.

Pour surveiller votre entraînement, vous pouvez, avec la touche **Mode** voir trois modes différents :

– le nombre de tous que vous avez faits (**COUNT**),
– le nombre de calories que vous avez dépensées (**CAL**) et
– la durée de votre entraînement (**TIME**).

Appuyez plusieurs fois sur la touche pour commuter entre les affichages.

Nettoyage et rangement

ATTENTION !

❒ Pour le nettoyage, n’utilisez aucun détergent agressif ou abrasif. Ceux-ci pourraient endommager la surface.

- Nettoyez l'appareil uniquement avec un chiffon humide, doux et, si nécessaire, avec un peu de détergent doux. Ensuite, séchez-le entièrement avec un chiffon doux et sec.
- Rangez l'appareil de manière inaccessible pour les enfants et les animaux dans un endroit propre, sec, hors gel et protégé contre les rayons directs du soleil.

Suppression des défauts

Problème	Cause possible/solution
L'appareil ne fonctionne pas.	• Est-ce que l'interrupteur du réseau général est sur la position **I** ? • Est-ce que la fiche électrique est bien branchée ? • Est-ce que la prise électrique est défectueuse ? Branchez dans une autre prise. • Vérifiez le fusible de votre branchement au secteur.

Données techniques

Numéro de référence : Z 03011
Numéro de modèle : HM-001
Alimentation électrique : 220 V ~ 50 Hz, 50 W
Catégorie de protection : II
Charge admissible maxi : 100 kg

CE

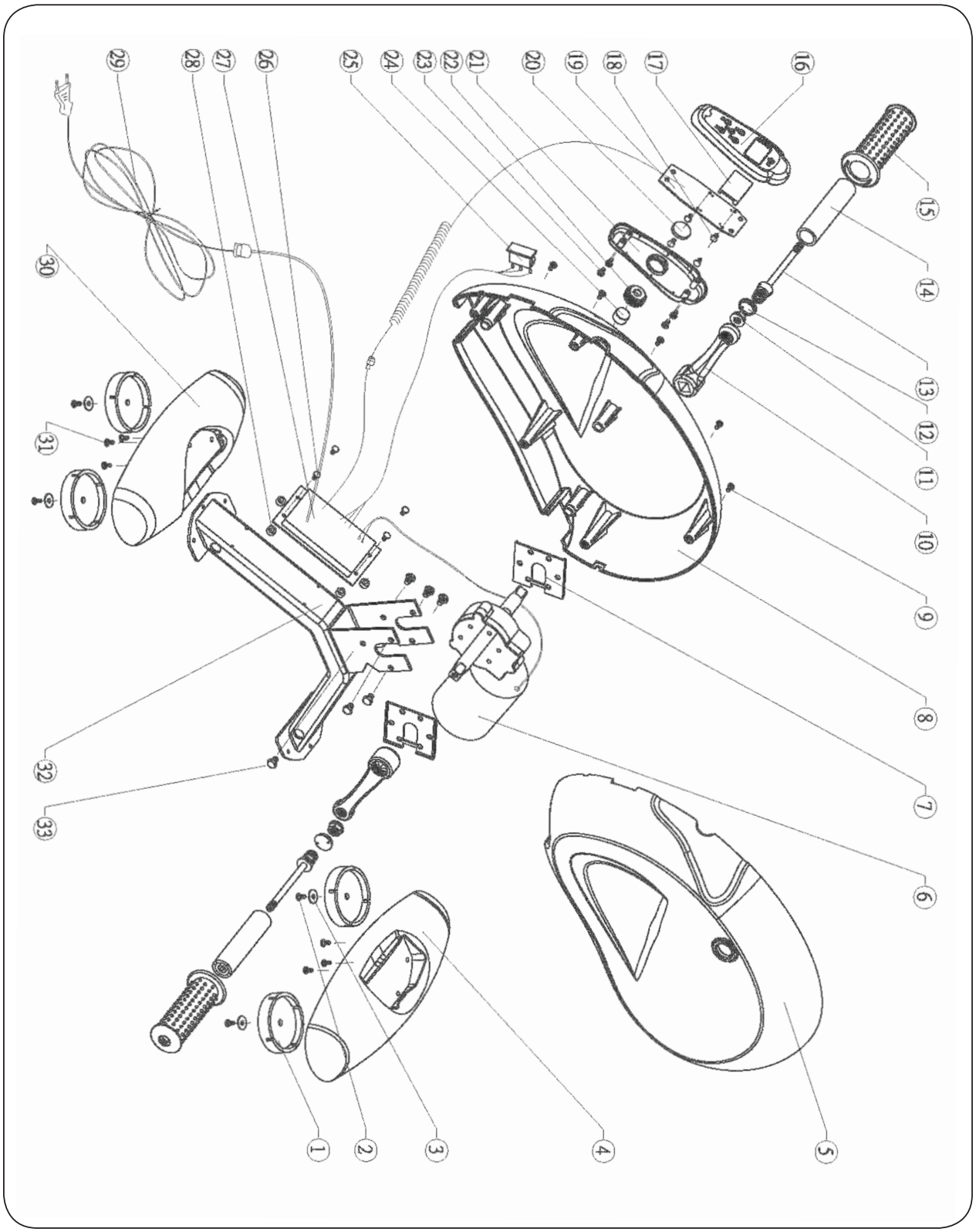
Élimination

Le matériel d’emballage peut être réutilisé. Éliminez l'emballage en respectant l'environnement et apportez-le au service de recyclage.

Éliminez l'appareil en respectant l'environnement. Il ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Éliminez-le dans un centre de recyclage pour les appareils électriques et électroniques usés.

De plus amples informations sont à disposition auprès de votre municipalité.

Dessin éclaté



Liste de pièces

1 4 capuchons de pied
2 4 vis M5*12 mm
3 4 rondelles
4 1 pied, arrière
5 1 moitié de boîtier, droite
6 1 volant d'inertie
7 1 plaque métallique
8 1 moitié de boîtier, gauche
9 5 vis 4x18 mm
10 2 manivelles de pédale
11 2 écrous M10
12 2 entretoises
13 2 barres de poignée
14 2 supports de barre de poignée
15 2 poignées
16 1 face d'ordinateur d'entraînement
17 1 écran d'ordinateur d'entraînement
18 4 vis du support d'écran
19 1 unité principale d'ordinateur d'entraînement
20 1 support magnétique
21 1 cache arrière d'ordinateur d'entraînement
22 1 aimant
23 4 vis 2,5 x 8 mm
24 1 pièce métallique
25 Interrupteur marche/arrêt
26 4 vis 2,5 x 8 mm
27 1 bloc-secteur
28 Écrou
29 1 fiche de branchement avec câble 1,5 m
30 1 pied, devant
31 6 vis M5 x 12 mm
32 Support
33 3 vis M6 x 12 mm
en plus : 1 clé plate

Service après-vente/importateur :
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Allemagne
Tél. : +49 38851 314650 *)
*)Appel payant.

Tous droits réservés.

Inhoud

Betekenis van de symbolen in deze handleiding 40
Reglementair gebruik 40
Veiligheidsinstructies 40
Verwondingsgevaren 40
Voor uw gezondheid 41
De juiste opstelling en aansluiting 41
De juiste hantering van het apparaat 42
Leveringspakket 42
Overzicht van het apparaat 43
Functies van de computer 43
Voor het eerste gebruik 44
Leveringspakket uitpakken 44
Apparaat monteren 44
Pedaallussen instellen 45
Gebruik 45
Trainingsleidraad 45
Training aan het apparaat 45
Reiniging en bewaring 46
Oplossing van fouten 46
Technische gegevens 47
Verwijdering 47
Vergrote afbeelding 48
Lijst met onderdelen 49

Geachte klant,

We verheugen ons erover dat u gekozen hebt voor dit trainingsapparaat.

Voordat u het apparaat voor het eerst in gebruik neemt, dient u de handleiding zorgvuldig te lezen en goed te bewaren. Als u het apparaat aan iemand anders geeft, moet ook deze handleiding worden overhandigd. Fabrikant en importeur zijn niet aansprakelijk als de gegevens in deze handleiding niet worden nageleefd!

In het kader van de voortdurende ontwikkeling behouden we ons het recht voor om apparaat, verpakking of bijgeleverde documenten op elk moment te wijzigen.

Hebt u vragen, contacteer dan de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

Betekenis van de symbolen in deze handleiding

Alle veiligheidsinstructies zijn aangeduid met dit symbool. Lees deze grondig en houd u aan de veiligheidsinstructies, zodat lichamelijke letsels en materiële schade worden vermeden.

Tips en adviezen zijn aangeduid met dit symbool.

Reglementair gebruik

- ❒ Dit apparaat is bestemd voor de fitness- en conditietraining. Het apparaat is uitsluitend geschikt voor een gebruik al zittend.
- ❒ Met het trainingsapparaat mag telkens slechts een persoon trainen.
- ❒ Het apparaat is belastbaar tot **maximaal 100 kg**.
- ❒ Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor het gebruik thuis.
- ❒ Het apparaat is voor gebruik in open lucht en in ruimten met hoge luchtvochtigheid (bijv. badkamers) **niet** geschikt.
- ❒ Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden.
- ❒ Dit apparaat mag door kinderen vanaf de leeftijd van 8 jaar en door personen met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en/of kennis worden gebruikt als ze onder toezicht staan of over het veilig gebruik van het apparaat werden geïnformeerd en de daaruit voortvloeiende gevaren hebben begrepen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd.
- ❒ Het trainingsapparaat is **geen** speelgoed. Kinderen jonger dan 8 jaar en dieren moeten uit de buurt worden gehouden van het apparaat en het aansluitsnoer.
- ❒ Het apparaat werd ontworpen voor het privégebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- ❒ Gebruik het apparaat alleen volgens de beschrijvingen in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als onreglementair.
- ❒ De garantie dekt geen gebreken die ontstaan door verkeerd gebruik, beschadiging of reparatiepogingen. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsinstructies

Verwondingsgevaren

- ❒ Houd kinderen en dieren weg van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat gevaar voor verwondingen en verstikking!
- ❒ Gebruik en bewaar het apparaat alleen buiten het bereik van kinderen. Ook de trainingscomputer en het netsnoer mogen voor kinderen niet toegankelijk zijn.
- ❒ Ga nooit staan op het apparaat!

Voor uw gezondheid

- ❒ Behoort u voor uw gezondheid tot een risicogroep, vraag dan in elk geval uw arts om raad alvorens het apparaat te gebruiken. Stem eventueel het trainingsprogramma met hem af.
- ❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. slechts na ruggespraak met hun arts gebruiken.
- ❒ **OPGELET**: Onderbreek de training onmiddellijk wanneer u zich zwakjes of duizelig voelt. Bij misselijkheid, borstpijn of pijn aan de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen moet u onmiddellijk een arts contacteren.
- ❒ Train nooit met een volle maag. Consumeer ongeveer een uur voor en na de training geen maaltijden.
- ❒ Train niet als u al moe en uitgeput bent.
- ❒ Denk er steeds aan dat het lichaam bij een sportieve activiteit veel vloeistof nodig heeft. U moet deze behoefte ook invullen.
- ❒ We wijzen er uitdrukkelijk op dat bij een verkeerd gebruik van het apparaat en een buitensporige training schade aan de gezondheid kan worden veroorzaakt.

De juiste opstelling en aansluiting

- ❒ Lees zorgvuldig de montageinstructies alvorens het apparaat te monteren. De volgorde van de beschreven werkstappen moet precies worden nageleefd.
- ❒ Gebruik het apparaat alleen in gesloten ruimten.
- ❒ Plaats het apparaat altijd op een droge, effen en vaste ondergrond.
- ❒ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, hevige temperatuurschommelingen, directe zonnestralen of vochtigheid.
- ❒ Bewaar voldoende afstand tot warmtebronnen zoals verwarmingen, schouwen of ovens, om schade aan het apparaat te vermijden.
- ❒ Sluit het apparaat alleen aan op een reglementair geïnstalleerd geaard stopcontact. Het stopcontact moet ook na de aansluiting goed bereikbaar zijn. De netspanning moet overeenstemmen met de technische gegevens van het apparaat (zie hoofdstuk “Technische gegevens”). Gebruik alleen reglementaire verlengkabels, waarvan de technische gegevens overeenstemmen met die van het apparaat.
- ❒ Zorg ervoor dat het aangesloten netsnoer geen struikelblok vormt.
- ❒ Plaats het snoer zodanig, dat het niet geklemd of geplooid wordt en niet in aanraking komt met hete oppervlakken.
- ❒ Zorg ervoor dat het apparaat, de trainingscomputer, het netsnoer en de stekker niet in het water kunnen vallen of nat kunnen worden.
- ❒ Bescherm de vloer en meubelen waarop het apparaat staat (zowel tijdens de montage als tijdens het gebruik) met een onderlegger.
- ❒ Zorg er voor elk gebruik voor dat er voldoende bewegingsruimte rond het apparaat is, zodat u bij de training niet kunt botsen tegen muren, meubelen etc.

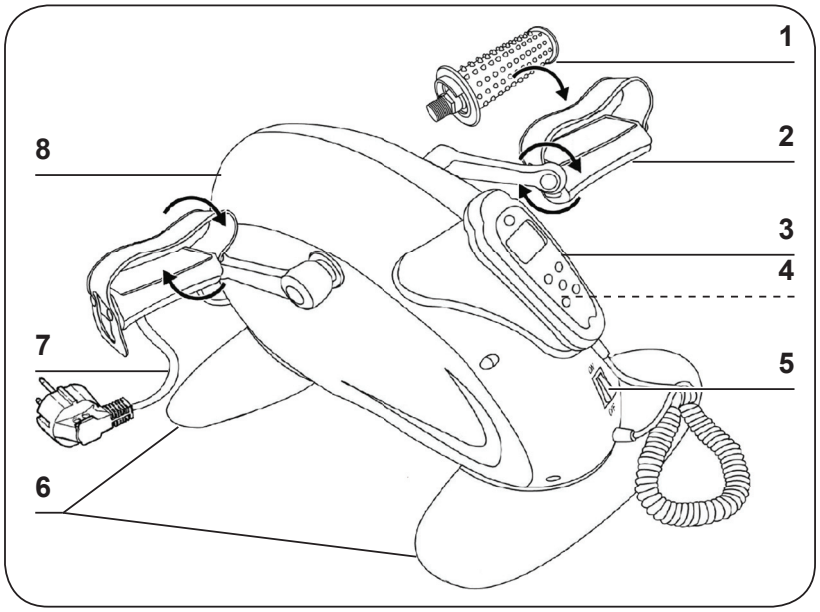
De juiste hantering van het apparaat

- ❒ Kijk in het belang van uw eigen veiligheid het apparaat voor elk gebruik na op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen enz.). Bij defecten mag het apparaat niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd.
- ❒ Als het apparaat, het snoer of de stekker defect zijn, probeer dan niet het apparaat eigenhandig te repareren. Contacteer in geval van schade de klantenservice.
- ❒ Draag bij de training losse gemakkelijke kleding en turnschoenen met antislipzool.
- ❒ Laat het apparaat niet vallen en stel het niet bloot aan hevige schokken.
- ❒ Gebruik het apparaat alleen, wanneer het volledig gemonteerd is en goed functioneert.
- ❒ Laat het apparaat niet ingeschakeld achter zonder toezicht.
- ❒ Het apparaat mag telkens slechts door een persoon tegelijk worden gebruikt.
- ❒ Trek de stekker uit het stopcontact,
  - – als u het apparaat niet gebruikt,
  - – als er tijdens het gebruik een fout optreedt,
  - – bij een onweer,
  - – voor de reiniging.
- ❒ Als u de stekker uit het stopcontact wilt trekken, trek dan steeds aan de stekker en nooit aan het snoer.
- ❒ Dompel het apparaat nooit onder in water of andere vloeistoffen! Zorg ervoor dat het apparaat, het snoer of de stekker niet in het water kunnen vallen of nat kunnen worden. Als het apparaat in het water valt, onderbreek dan onmiddellijk de stroomtoevoer.
- ❒ Raak het apparaat, het snoer of de stekker nooit met vochtige handen aan.

Leveringspakket

- 1 hoofdeenheid met trainingscomputer
- 2 pedalen
- 2 grepen
- 2 poten
- Bevestigingsmateriaal
- Gereedschap

Overzicht van het apparaat



1 Handgreep
2 Pedaal met voetlus
3 Trainingscomputer met kabel
4 Magneethouder (onderaan de trainingscomputer)
5 Aan/uit schakelaar
6 Pootjes
7 Stekker
8 Hoofdeenheid

Niet afgebeeld:
- Schroefsleutel

Functies van de computer

- Als u het apparaat inschakelt met de aan/uit schakelaar (**X**), wordt de trainingscomputer ingeschakeld. U kunt volgende zaken instellen op de trainingscomputer:

Tijd (MIN): Trainingstijd in minuten, keuze tussen 3, 6, 9, 12 en 15 minuten

AUTO: automatische trainingseenheid

Snelheid (RPM): Aantal pedaalomwentelingen per minuut, keuze tussen 30, 40, 50 en 60 omwentelingen

Voorwaarts/Achterwaarts: Draairichting van de pedalen

Modus: Indicatie van de ca. verbruikte calorieen (**CAL**), de afgelegde ronden (**COUNT**) en de reeds getrainde tijd (**TIME**).

Start/Pauze: Inschakelen en onderbreken van de trainingscyclus

- **Tijd (MIN)**, **AUTO** en **snelheid (RPM)** worden boven in het display weergegeven. De keuze wordt onderstreept aangeduid.
- De automatische trainingseenheid (**AUTO**) verandert op verschillende momenten van snelheid en de draairichting van de pedalen om de training bijzonder efficiënt te maken. De trainingsduur legt u zelf vooraf vast met de toets **Tijd**.
- U kunt de **voorwaarts/achterwaarts functie ook tijdens de training gebruiken**. Druk op de toets Voorwaarts/Achterwaarts**, het** apparaat stopt. Druk opnieuw op **Start/Pauze**, om de training voort te zetten.
- Druk meerdere keren op de toets **Modus**, om te veranderen van aanduiding.
- Wanneer het apparaat wordt uitgeschakeld, worden alle waarden terug op nul gezet.

Voor het eerste gebruik

Alvorens het apparaat te kunnen gebruiken, dient u:

- de levering uit te pakken,
- het apparaat te monteren,
- eventueel de grootte van de pedalen instellen.

Leveringspakket uitpakken

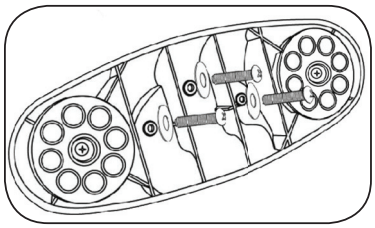
OPGELET!

❒ Houd kinderen en dieren weg van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat gevaar voor verstikking!

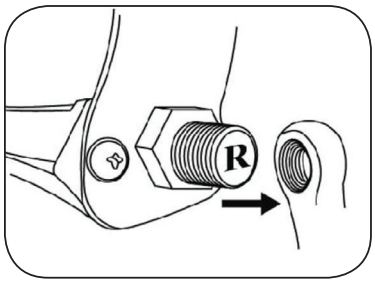
- Pak alle onderdelen uit en controleer het leveringspakket op volledigheid (zie hoofdstuk “Leveringspakket”) en transportschade. Als er onderdelen schade vertonen gebruikt deze dan niet (!), maar contacteer de klantenservice.

Apparaat monteren

1. Neem alle onderdelen uit de verpakking en leg ze voorzichtig op een effen vloer. Leg er voorzichtigheidshalve een beschermfolie onder om eventuele schade aan gevoelige oppervlakken te vermijden. Verwijder alle verpakkingsmaterialen van uw werkvlak. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u hebt gecontroleerd of alle onderdelen volledig zijn en geen transportschade vertonen en u met de montage klaar bent. Volg deze handleiding stap voor stap om fouten bij de opbouw en het gebruik te vermijden:



2. Schroef de poten vast aan de onderkant van de hoofdeenheid. Gebruik daarvoor het meegeleverde bevestigingsmateriaal.



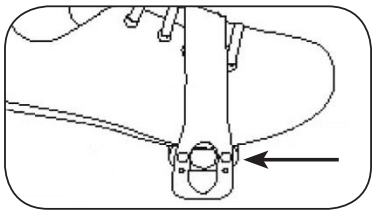
3. Draai de pedalen of grepen vast aan de houders met de meegeleverde steeksleutel. Zorg ervoor dat de markeringen **L** (links) en **R** (rechts) op de pedalen/grepen en de houders overeenstemmen.

   Het rechter pedaal/de rechter greep (rechtse schroefdraad) wordt volgens de wijzers van de klok vastgedraaid.

   Het linker pedaal/de linker greep (linkse schroefdraad) wordt tegen de wijzers van de klok vastgedraaid.

4. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn bevestigd aan het apparaat, alvorens het apparaat te gebruiken!

Pedaallussen instellen



U hebt de mogelijkheid de grootte van de lus van het pedaal in te stellen. Schroef daartoe de kruiskopschroeven los van de pedalen en stel de gewenste grootte in. Schroef vervolgens de schroeven opnieuw vast.

Gebruik

Trainingsleidraad

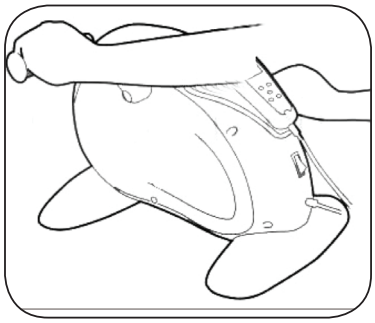
- Draag bij de training losse gemakkelijke kleding en turnschoenen met antislipzool.
- Het gaat er niet om snel een paar oefeningen te doen, maar om op lange termijn en regelmatig te trainen. We raden u aan in het begin drie keer per week met minstens een dag pauze ertussen te trainen. Als u regelmatig traint, kunt u de trainingsfrequentie na enkele maanden tot vijf keer per week verhogen
- Het lichaam – in het bijzonder het hart en de bloedsomloop – heeft tijd nodig om zich aan te passen aan de veranderingen die ontstaan door de training. Om deze reden is het bijzonder belangrijk de belasting zeer langzaam op te drijven en zeker de betreffende pauzes tijdens en na de training in acht te nemen. Train dus eerst op een niveau waarop u niet volledig tot het uiterste gaat. Train vooral bij het begin op een tempo dat u aangenaam vindt. Als u regelmatig traint, kunt u de trainingsduur of de draaiweerstand van het apparaat verhogen.

Training aan het apparaat

Start de training traag met een geringe draaiweerstand en drijf heel geleidelijk de intensiteit op tot het gewenste en door u nog controleerbare prestatieniveau. De draaiweerstand kunt u via de trainingscomputer instellen (zie hoofdstuk “Functies van de computer”).
U kunt met het apparaat zowel de been- als de armspieren trainen.

Benen:

1. Plaats het apparaat op de vloer.
2. Ga ervoor op een stoel of in een zetel zitten of op een comfortabele ondergrond (bijv slaapmatje) liggen.
3. Schroef de pedalen vast aan de houders (zie hoofdstuk “Apparaat monteren”) en stel de voetlussen zodanig in dat u gemakkelijk in en uit de lussen kunt stappen (zie hoofdstuk “Pedaallussen instellen”).



Armen:

1. Plaats het apparaat op een tafel.
2. Ga ervoor op een stoel zitten.
3. Schroef de grepen aan de houders (zie hoofdstuk “Apparaat monteren”).

Verdere stappen:

4. Zet de aan/uit schakelaar **(5)** in de positie **I (Aan)**. Het controlelampje gaat branden en de trainingscomputer wordt ingeschakeld.
5. Stel de gewenste trainingsduur en de gewenste draaiweerstand via de trainingscomputer in (zie hoofdstuk “Functies van de computer”).
6. Steek de voeten in de lussen van de pedalen of houd de grepen vast en druk op **Start/Pauze** op de trainingscomputer. De pedalen/grepen beginnen gelijkmatig te draaien.
7. Na afloop van de ingestelde trainingsduur stoppen de pedalen/grepen met draaien.
8. Zet de aan/uit schakelaar **(5)** in de positie **O (uit)**.

U kunt ter controle van uw training via de toets **Modus** drie verschillende modi inzien:

– het aantal ronden die u al hebt afgelegd (**COUNT**),
– het aantal calorieën dat u al hebt verbrand (**CAL**) en
– de tijd die u al traint (**TIME**).

Druk meerdere keren op de toets Modus, om te veranderen van aanduiding.

Reiniging en bewaring

OPGELET!

❒ Gebruik voor de reiniging geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Daardoor kan de bovenlaag worden beschadigd.

- Reinig het apparaat alleen met een vochtige, zachte doek en eventueel een mild detergent. Veeg het vervolgens volledig af met een droge, zachte doek.
- Bewaar het apparaat op een voor kinderen en dieren ontoegankelijke plaats, die schoon, droog en vorstvrij is en beschermd is tegen directe zonnestralen.

Oplossing van fouten

Probleem	Mogelijke oorzaak/oplossing
Het apparaat functioneert niet.	• Bevindt de hoofdnetschakelaar zich op positie **I**? • Steekt de stekker goed in het stopcontact? • Is het stopcontact defect? Probeer een ander stopcontact. • Kijk de zekering van uw elektrische aansluiting na.

Technische gegevens

Artikelnummer:	Z 03011
Modelnummer:	HM-001
Elektrische voeding:	220 V ~ 50 Hz, 50 W
Veiligheidsklasse:	II
Max. belastbaarheid:	100 kg

CE

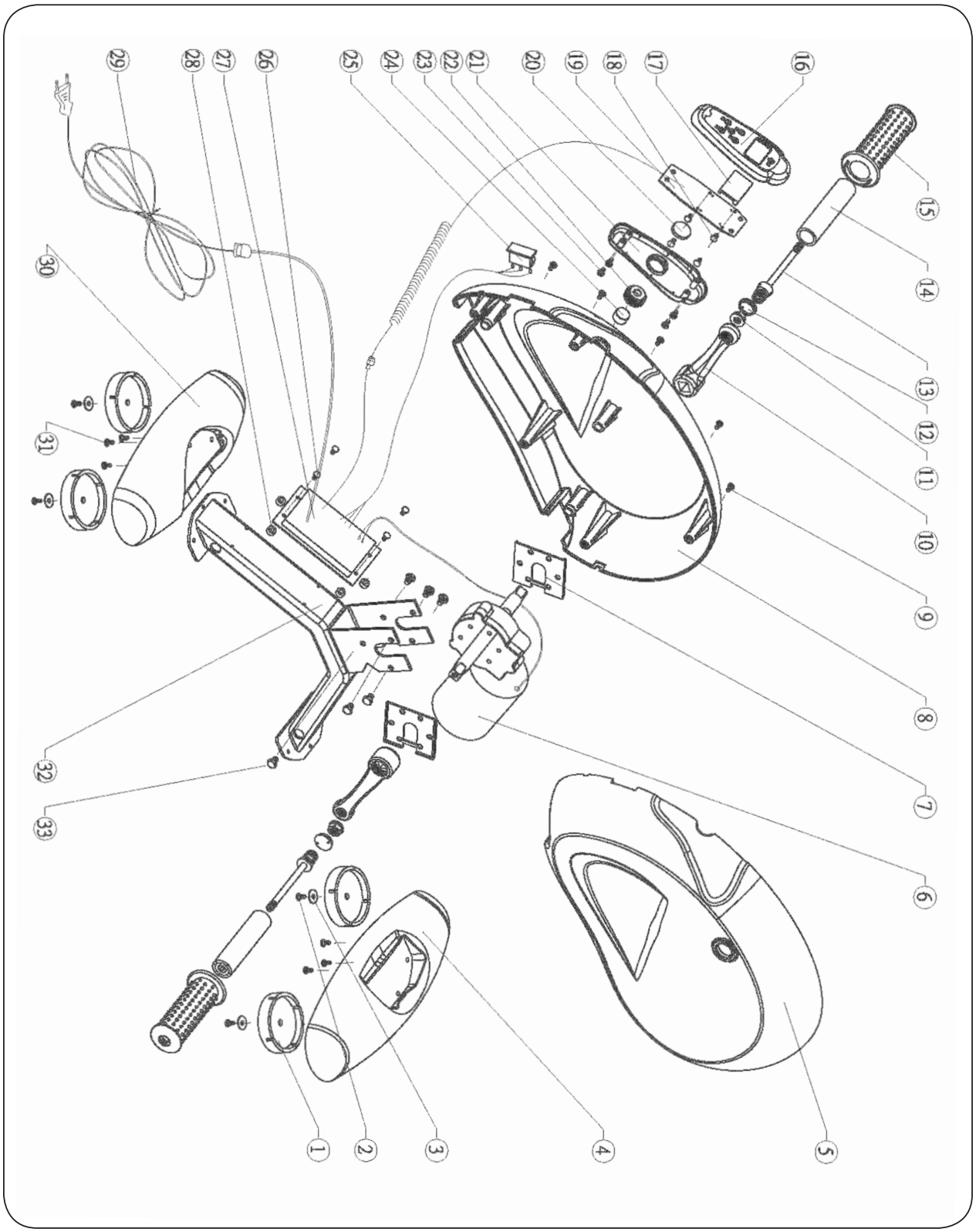
Verwijdering

Het verpakkingsmateriaal is recycleerbaar. Verwijder de verpakking op een milieuvriendelijke manier en geef ze mee met de inzameling van recycleerbare materialen.

Verwijder het apparaat op een milieuvriendelijke manier. Het behoort niet bij het huisvuil. Breng het naar een recyclagepark voor elektrische en elektronische oude apparaten.

Meer informatie krijgt u bij uw plaatselijk gemeentebestuur.

Vergrote afbeelding



Lijst met onderdelen

1 Dop van poot (4x)
2 Schroef M5*12 mm (4x)
3 Afsluitring (4x)
4 Poot, achter (1x)
5 Behuizingshelft, rechts (1x)
6 Draaiwiel (1x)
7 Metalen plaat (2x)
8 Behuizingshelft, links (1x)
9 Schroef 4x18mm (5x)
10 Pedaalkruk (2x)
11 Moer M10 (2x)
12 Afstandsbus (2x)
13 Grijpstang (2x)
14 Grijpstanghouder (2x)
15 Handgreep (2x)
16 Trainingscomputer frontpaneel (1x)
17 Trainingscomputer display (1x)
18 Schroef voor displayhouder (4x)
19 Trainingscomputer hoofdeenheid (1x)
20 Magneethouder (1x)
21 Trainingscomputer achterpaneel (1x)
22 Magneet (1x)
23 Schroef 2,5 x 8 mm (4x)
24 Metalen stuk (1x)
25 Aan/uit schakelaar
26 Schroef 2,5 x 8 mm (4x)
27 Netvoeding (1x)
28 Moer
29 Stekker met kabel, 1,5 m (1x)
30 Poot, voor (1x)
31 Schroeven M5 x 12 mm (6x)
32 Onderstel
33 Schroeven M6 x 12 mm (3x)
Bijkomend: Schroefsleutel (1x)

Klantenservice/importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Duitsland
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) Niet gratis.

Alle rechten voorbehouden.